

FITNORD

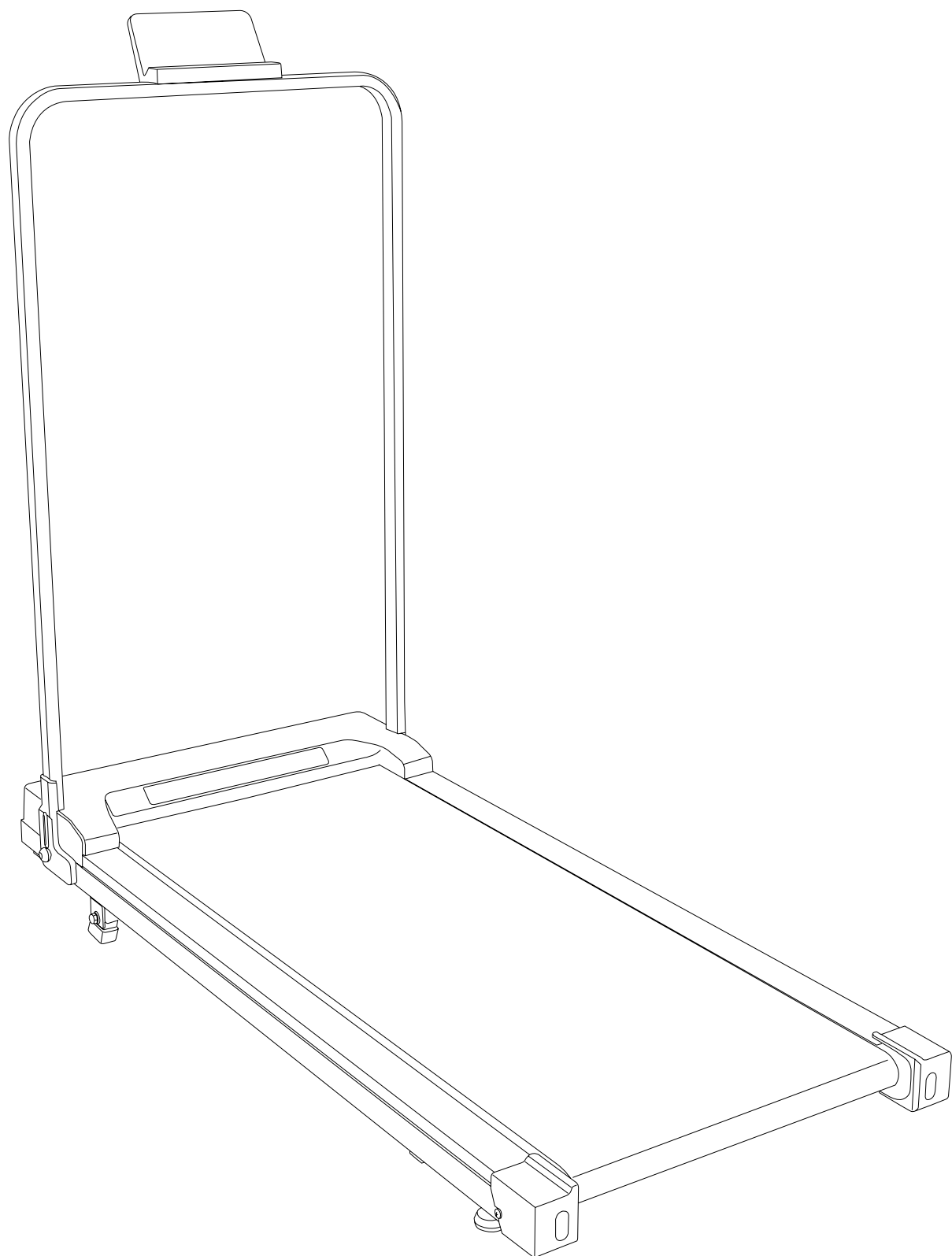
KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Go T5

Version 2.00 2026

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.



SISÄLLYSLUETTELO

1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT6

2 TEKNISET TIEDOT7

3 KÄYTTÖOHJEET8

4 HUOLTO-OHJEET9

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION12

2 TECHNICAL SPECIFICATION13

3 OPERATIONAL INSTRUCTIONS14

4 MAINTENANCE INSTRUCTIONS15

INNEHÅLL

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR18

2 TEKNISKA SPECIFIKATIONER19

3 ANVÄNDNINGSANVISNINGAR20

4 UNDERHÅLLSANVISNINGAR21

INNHold

1 SIKKERHET24

2 TEKNISKE SPESIFIKASJONER25

3 BRUK26

4 VEDLIKEHOLD27

ONNITTELUT FITNORD GO T5 KÄVELYMATON HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivin 2006/42/EY ja standardien EN 957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN 957-6 (juoksumatot, turvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

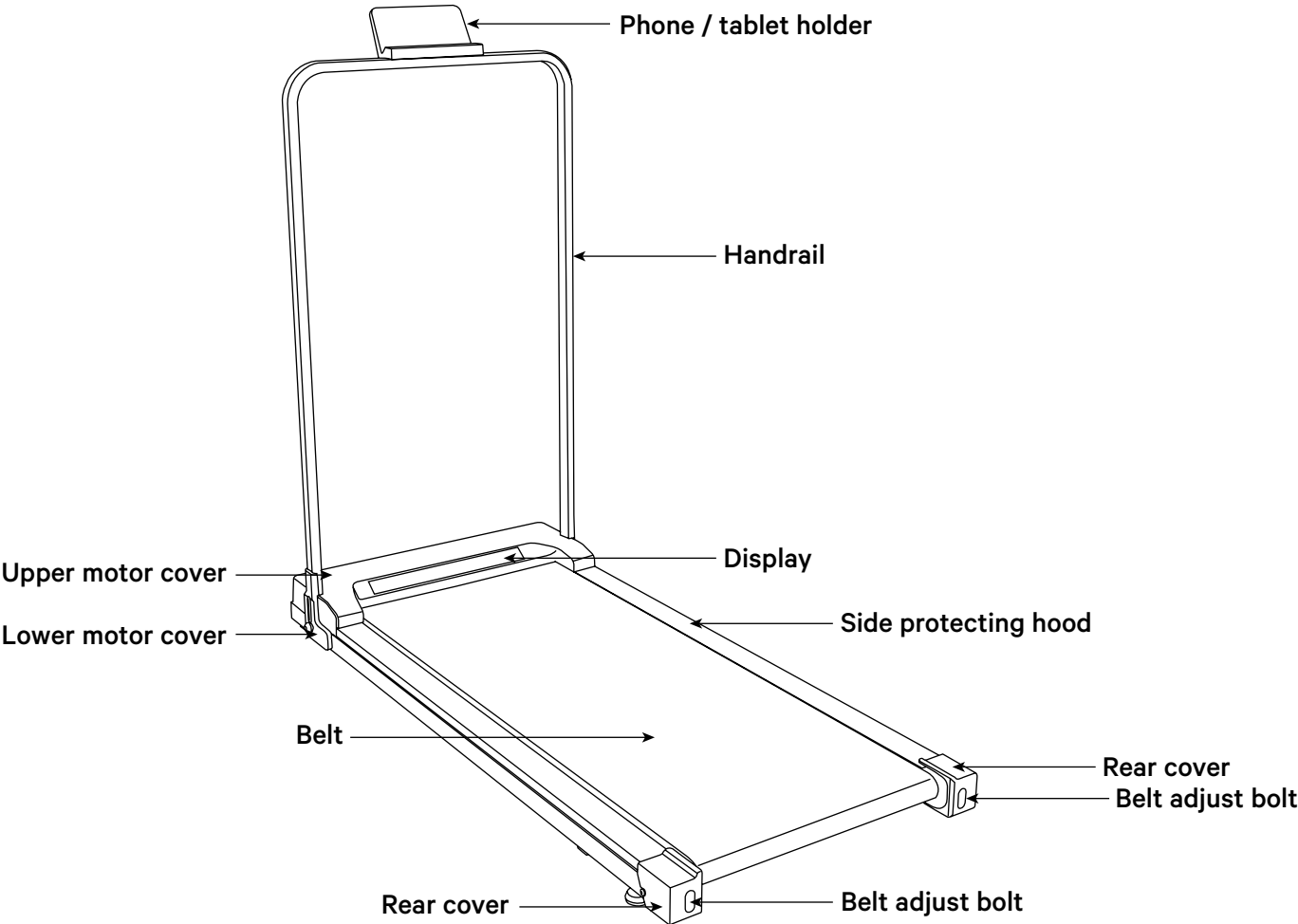
MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT

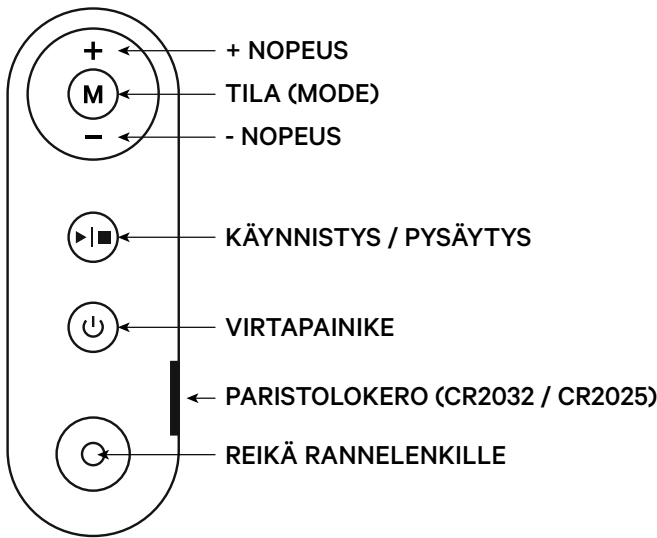
- On tärkeää lukea tämä koko käyttöohje ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö voidaan varmistaa vain, jos laite kootaan, huolletaan ja käytetään oikein. Sinun vastuullasi on varmistaa, että kaikki laitteen käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimista.
- Ennen minkä tahansa liikuntaohjelman aloittamista sinun tulee keskustella lääkärisi kanssa selvittääksesi, onko sinulla sairauksia, jotka voivat vaarantaa terveytesi ja turvallisuutesi tai estää sinua käyttämästä laitetta oikein. Lääkärin neuvot ovat erityisen tärkeitä, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesterolitasoon.
- Kuuntele kehosi viestejä. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta harjoittelu, jos koet jotakin seuraavista oireista: kipu, puristava tunne rinnassa, epäsäännöllinen syke, voimakas hengenahdistus, pyörrytys, huimaus tai pahoinvointi. Jos koet näitä oireita, keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun jatkamista.
- Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä. Laite on tarkoitettu vain aikuisille.
- Käytä laitetta vakaalla, tasaisella ja suoralla alustalla sekä suojaa lattia tai matto suojamatolla. Turvallisuuden varmistamiseksi laitteen ympärillä tulee olla vähintään 1 metrin vapaa tila joka suuntaan.
- Ennen laitteen käyttöä tarkista, että mutterit ja pultit ovat kunnolla kiristetty.
- Laitteen turvallisuus voidaan varmistaa vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja/tai kulumisen varalta.
- Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos huomaat viallisia osia kokoamisen tai tarkastuksen aikana tai jos kuulet epätavallista ääntä laitteen käytön aikana, lopeta käyttö välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin vika on korjattu.
- Käytä sopivaa vaatetusta laitteen käytön aikana. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen tai rajoittaa liikkumista.
- Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 100 kg.**
- Jarrutusteho on riippumaton nopeudesta.
- Laite ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Ole varovainen nostaessasi tai siirtäessäsi laitetta, jotta et vahingoita selkääsi. Käytä aina oikeaa nostotekniikkaa ja/ tai pyydä tarvittaessa apua.

2 TEKNISEET TIEDOT



Nimi:	FitNord Go T5
Nimellisjännite:	220V/50-60Hz
Nimellisteho:	0,55 hp
Huipputeho:	1,0 hp
Tuotteen koko:	1020*490*950 mm
Pakkauksen koko:	1080*570*150 mm
Nettopaino / Bruttopaino:	16,5 kg / 18,5 kg
Käyttäjän enimmäispaino:	100 kg
Nopeusalue:	1-6 km/h

3 KÄYTTÖOHJEET



Painikkeiden toiminnot

VIRTAPAINIKE	Kytke virta päälle / Kytke virta pois ja nollaa tiedot.
KÄYNNISTYS / PYSÄYTYS -painike	Käynnistä tai pysäytä kävelymaton liike. Tiedot säilyvät.
+ ja - painikkeet	Säädä nopeutta
TILA (MODE)	Lyhyt painallus: vaihda näyttöarvojen välillä (SPEED [NOPEUS] / DISTANCE [MATKA] / TIME [AIKA] / CALORIES [KALORIT]) Pitkä painallus: mykistä äänimerkit

SPEED : 20:43 : TIME
DISTANCE : : CALORIES

Näytön toiminnot

TIME [AIKA]	Oletusaika on 99 minuuttia.
SPEED [NOPEUS]	Näyttää nykyisen nopeuden.
DISTANCE [MATKA]	Näyttää kuljetun matkan.
CALORIES [KALORIE]	Harjoituksen aikana kulutetut kokonaiskalorit. Arvo on suuntaa antava.

4 HUOLTO-OHJEET

! HUOM

Sähköiskun vaaran vähentämiseksi irrota aina virtajohto pistorasiasta ennen huoltotöiden aloittamista.

Hihnan säätö

Kävelymaton hihna on säädetty tehtaalla, mutta jokaisella käyttäjällä on taipumus painottaa enemmän oikeaa tai vasenta jalkaa. Jos hihna siirtyy jommallekummalle puolelle, se tulee säätää. Laitteen takaosassa on kaksi säätöpulttia. Kiristä puoli kierrosta sitä pulttia siltä puolelta, jonne hihna on siirtynyt, ja löysää vastaavasti toista pulttia. Pyöritä hihnaa tasaisesti varmistaaksesi, että se on keskellä. Jos ei ole, toista säätö.



Hihnan kireyden tarkistus ja säätö

- Nosta hihnaa keskeltä: oikea kireys on noin 5–7 cm.
 - Jos hihna luistaa kävellessä, se on liian löysä.
 - Jos hihna tuntuu jäykältä tai aiheuttaa kitkaääniä, se on liian kireä.
- Säädä takaosan pultteja molemmilta puolilta yhtä paljon (½ kierrosta kerrallaan).
 - Kiristä: myötäpäivään
 - Löysää: vastapäivään
- Testaa säätö: käynnistä laite n. 1 km/h nopeudella 1–2 minuutin ajan.

Puhdistus

Hihna voidaan puhdistaa miedolla saippualla ja vedellä. Varmista, että poistat ylimääräisen veden puhdistuksen jälkeen.

Hihnan voitelu

- Aktiivisessa käytössä voitele juoksuhihna joko 3 kuukauden tai 160 kilometrin välein, riippuen kumpi täyttyy ensin.
- Nosta juoksuhihnaa hieman yhdeltä puolelta lähellä maton keskiosaa.
 - Pyyhi kävelypinta ja juoksuhihnan sisäpinta puhtaalla, kuivalla liinalla.
 - Liikuta juoksuhihnaa hitaasti käsin (tai varovasti jalalla, kun laite on POIS päältä) ja puhdista koko pituudelta.
 - Toista edelliset vaiheet juoksuhihnan toisella puolella.
 - Aseta silikonivoiteluainepullo/suutin juoksuhihnan ja kävelypinnan väliin ja pidä pulloa hieman kallistettuna.
 - Levitä ohut viiva / pieni määrä 100 % silikonipohjaista juoksumattovoiteluainetta edestä taakse yhdelle puolelle.
 - Toista toiselle puolelle ja pyri levittämään voiteluainetta kohti kävelypinnan keskiosaa (pääasiallinen kävelyalue).
 - Kytke laite takaisin virtalähteeseen ja käynnistä se matalalla nopeudella (noin 1 km/h) 3–5 minuutin ajaksi ilman käyttäjää.
 - Kävele varovasti 2–3 minuuttia, jotta voiteluaine levittyy tasaisesti.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD GO T5 WALKING PAD!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL
CAREFULLY BEFORE USE.**



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S DECLARATION

FitNord declares that the product complies with the Machinery Directive 2006/42/EC and the requirements set by standards EN 957-1 (general safety requirements) and EN 957-6 (treadmills, safety requirements and test methods).

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

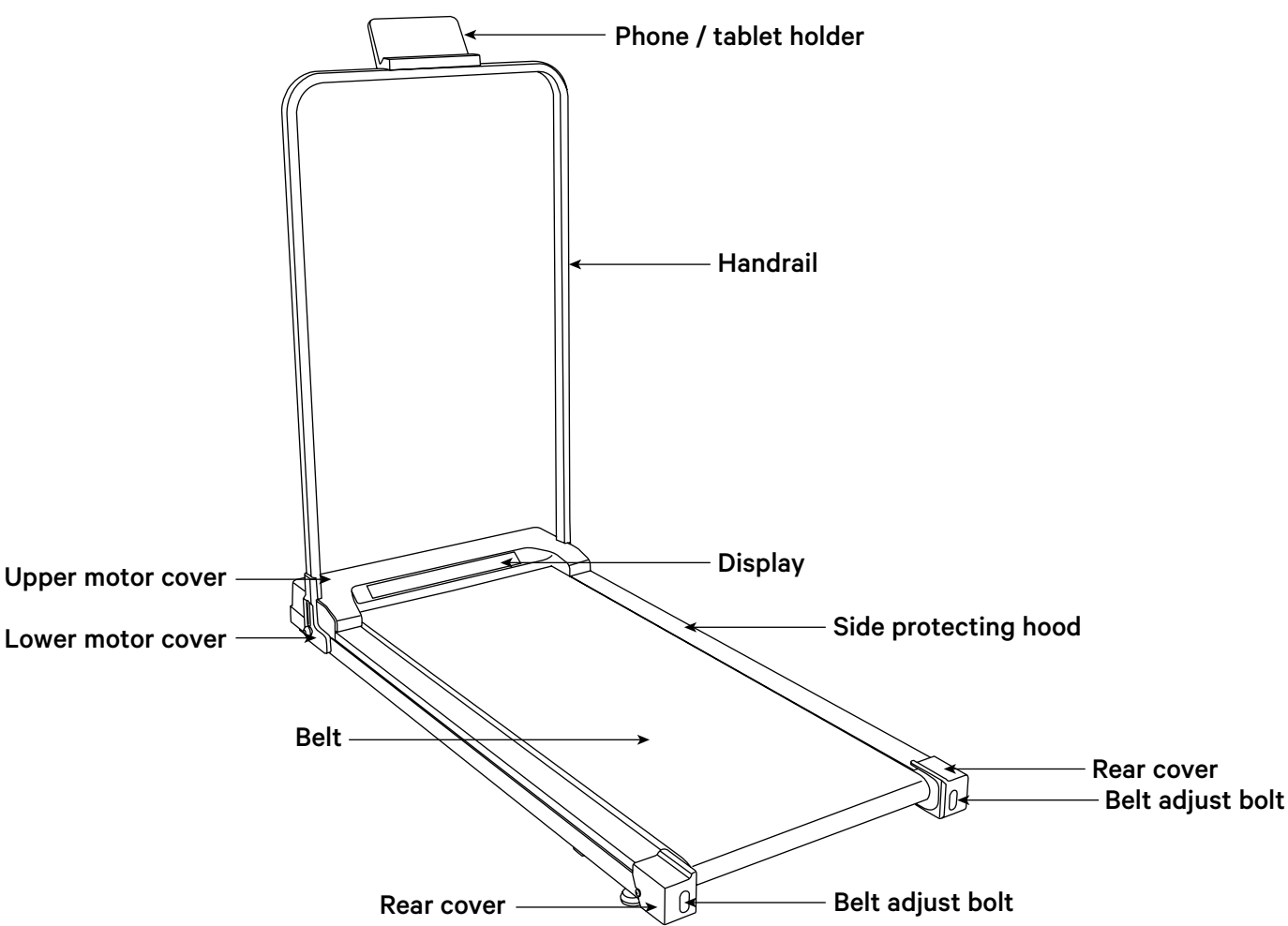
THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

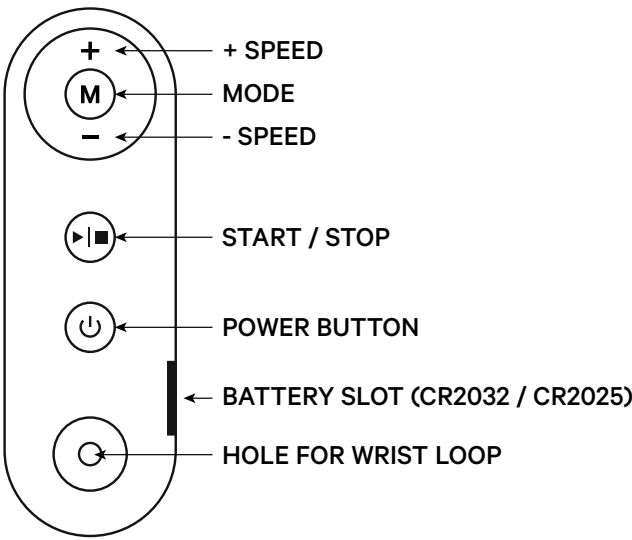
- It is important to read this entire instruction manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine whether you have any medical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medicine that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 1 meter of free space all around it.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or restrict movement.
- The equipment is for home use only.
- **Maximum user weight is 100 kg.**
- Braking ability is independent of speed.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Please take care when lifting or moving the equipment to avoid injuring your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

2 TECHNICAL SPECIFICATION



Name:	FitNord Go T5
Rated voltage:	220V/50-60Hz
Rated power:	0,55 hp
Peak power:	1,0 hp
Product size:	1020*490*950 mm
Package size:	1080*570*150 mm
N.W / G.W:	16,5 kg / 18,5 kg
Max user weight:	100 kg
Speed range:	1-6 km/h

3 OPERATIONAL INSTRUCTIONS



Key-press function

POWER button	Switch the power ON / Switch the power OFF and reset data.
START / STOP button	Start or stop the walking pad from moving. The data will remain.
+ and - buttons	Adjust the speed
MODE	Short press to switch between display values (SPEED / DISTANCE / TIME / CALORIES) Long press to mute the beeping sound

SPEED : 20.43 : TIME
DISTANCE : 20.43 : CALORIES

Display functions

TIME	The default time is 99 minutes
SPEED	Displays the current speed
DISTANCE	Displays the covered distance
CALORIES	Total calories consumption during exercise. This is a rough guide

4 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

NOTE

To reduce the risk of electrical shock, always remove the cable from the socket before any maintenance.

Belt adjustment

Your walking pad's belt has been adjusted at the factory, but each user has a tendency to be "right" or "left" footed. If the belt moves to either side, it needs to be adjusted. There are two adjustment bolts at the rear of the unit. Tighten by half a turn the bolt on the side towards which the belt has shifted and correspondingly loosen the bolt on the other side. Rotate the belt smoothly to ensure that it is correctly centered-if not, repeat the adjustment.



Belt Tension Check and Adjustment

- Lift the belt at the center: correct tension is about 5–7 cm.
 - If the belt slips during walking, it is too loose.
 - If the belt feels stiff or makes friction noise, it is too tight.
- Adjust the rear bolts equally on both sides (¼ turn at a time).
 - Tighten: turn clockwise
 - Loosen: turn counterclockwise
- Always test after adjustment: run at about 1 km/h for 1–2 minutes.

Cleaning

The belt may be cleaned by a mild soap and water. Be sure to remove any excess water after cleaning.

Belt lubrication

When in active use, lubricate the running belt every 3 months or every 160 kilometers, depending on which comes first.

- Lift the belt slightly on one side (near the middle of the mat).
- Using a clean, dry cloth, wipe the deck and the inside surface of the belt.
- Move the belt slowly by hand (or gently with your foot while the mat is OFF) and clean along the full length.
- Repeat Steps 2–4 on the other side of the belt.
- Place the silicone lubricant bottle/nozzle between the belt and the deck, and hold it slightly tilted.
- Apply a thin line / small trickle of 100% silicone treadmill lubricant from the front to the back on one side.
- Repeat on the other side, aiming toward the center of the deck (under the main walking area).
- Plug the mat back in and run it at low speed (about 1 km/h) for 3–5 minutes with no one standing on it.
- Walk gently on the mat for 2–3 minutes to help spread the lubricant evenly.

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD GO T5 GÅBAND!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

VIKTIGT!

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSFRIKRVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS INTYG

FitNord intygar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EG och kraven enligt standarderna EN 957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN 957-6 (löpband, säkerhetskrav och testmetoder).

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

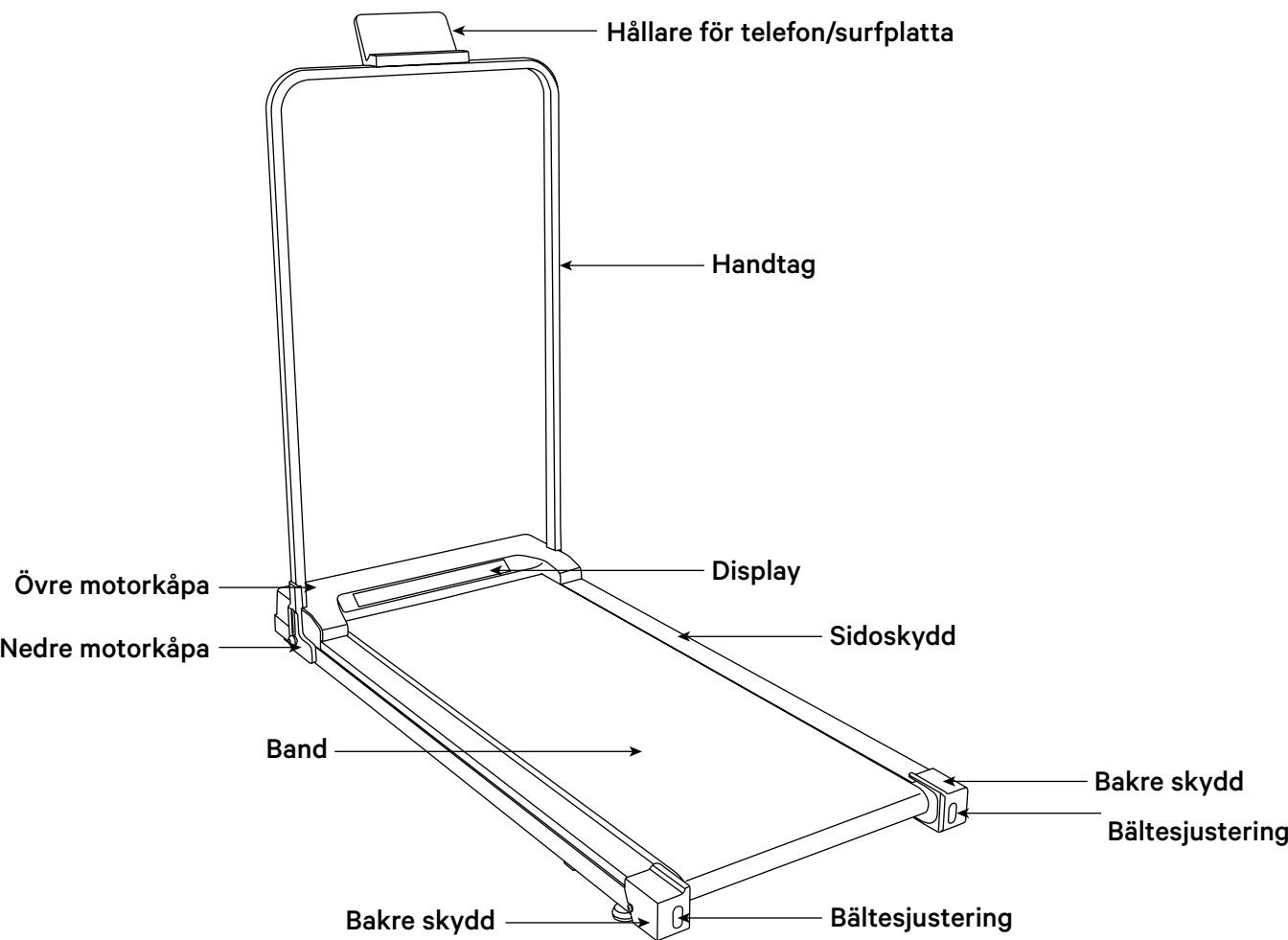
MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

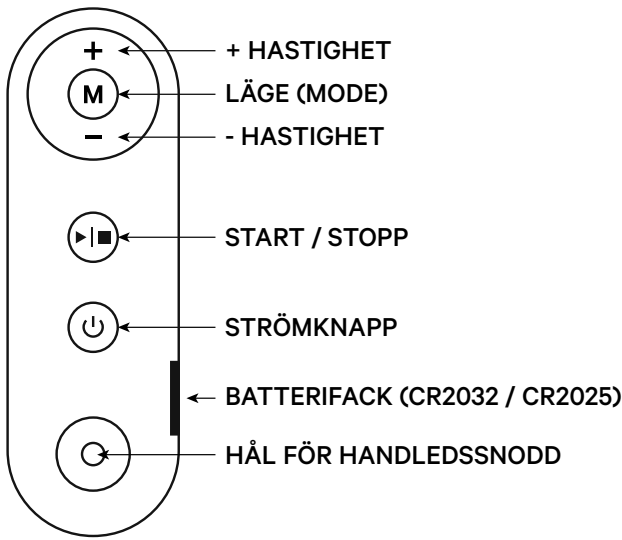
- Det är viktigt att läsa hela denna bruksanvisning innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att säkerställa att alla användare av utrustningen känner till alla varningar och försiktighetsåtgärder.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att ta reda på om du har några medicinska tillstånd som kan innebära en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen korrekt. Läkarens råd är särskilt viktiga om du tar läkemedel som påverkar hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andnöd, yrselkänsla, svindel eller illamående. Om du upplever någon av dessa tillstånd ska du kontakta läkare innan du fortsätter ditt träningsprogram.
- Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Utrustningen är endast avsedd för vuxna.
- Använd utrustningen på en stabil, plan och jämn yta med ett skydd för golv eller matta. För att säkerställa säkerheten bör det finnas minst 1 meter fritt utrymme runt utrustningen.
- Kontrollera innan användning att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.
- Utrustningens säkerhet kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras för skador och/eller slitage.
- Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du upptäcker defekta komponenter vid montering eller kontroll av utrustningen, eller om du hör ovanliga ljud från utrustningen under användning, ska du omedelbart avbryta användningen. Använd inte utrustningen förrän problemet har åtgärdats.
- Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen eller begränsa rörelsen.
- Utrustningen är endast avsedd för hemmabruk.
- **Maximal användarvikt är 100 kg.**
- Bromsförmågan är oberoende av hastigheten.
- Utrustningen är inte lämplig för terapeutisk användning.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar utrustningen för att undvika ryggsador. Använd alltid korrekt lyftteknik och/eller be om hjälp vid behov.

2 TEKNISKA SPECIFIKATIONER



Namn:	FitNord Go T5
Märkspänning:	220V/50-60Hz
Märkeffekt:	0,55 hp
Toppeffekt:	1,0 hp
Produktstorlek:	1020*490*950 mm
Förpackningsstorlek:	1080*570*150 mm
Nettovikt / Bruttovikt:	16,5 kg / 18,5 kg
Maximal användarvikt:	100 kg
Hastighetsintervall:	1-6 km/h

3 ANVÄNDNINGSANVISNINGAR



Knappfunktioner

STRÖMKNAPP	Slå PÅ strömmen / Slå AV strömmen och återställ data.
START / STOPP-knapp	Starta eller stoppa gåbandet. Data sparas.
+ och - knappar	Justera hastigheten.
LÄGE (MODE)	Kort tryckning: växla mellan visningsvärden (SPEED [HASTIGHET] / DISTANCE [DISTANS] / TIME [TID] / CALORIES [KALORIER]) Lång tryckning: stäng av ljudsignalen

SPEED : 20:43 : TIME
DISTANCE : : CALORIES

Displayfunktioner

TIME [TID]	Standardtiden är 99 minuter.
SPEED [HASTIGHET]	Visar aktuell hastighet.
DISTANCE [DISTANS]	Visar tillryggalagd sträcka.
CALORIES [KALORIER]	Total kaloriförbrukning under träningen. Detta är en ungefärlig uppskattning.

4 UNDERHÅLLSANVISNINGAR

OBS

För att minska risken för elektriska stötar ska du alltid dra ur stickkontakten ur vägguttaget innan något underhåll utförs.

Justering av bandet

Gåbandet är justerat i fabrik, men det är vanligt att olika användare belastar höger/vänster fot olika mycket. Om bandet glider åt något håll behöver justeras. Det finns två justeringsbultar på baksidan av enheten. Dra åt bulten på den sida som bandet har förskjutits mot med ett halvt varv och lossa motsvarande bult på den andra sidan. Testa bandet för att säkerställa att det är centrerat. Om det inte är korrekt centrerat, upprepa justeringen.



Kontroll och justering av bandspänning

- Lyft bandet vid mitten: korrekt spänning är cirka 5–7 cm.
 - Om bandet slirar när du går är det för löst.
 - Om bandet känns trögt eller ger friktionsljud är det för hårt spänt.
- Justera de bakre bultarna lika mycket på båda sidor (¼ varv åt gången).
 - Spänn: medurs
 - Lossa: moturs
- Testa alltid efter justering: kör på ca 1 km/h i 1–2 minuter.

Rengöring

Bandet kan rengöras med mild tvål och vatten. Se till att torka bort överflödigt vatten efter rengöring.

Smörjning av bandet

Vid aktiv användning skall gåbandet smörjas var tredje månad eller var 160 kilometer, beroende på vilket som inträffar först.

- Lyft bandet något på ena sidan (nära mitten av bandet).
- Torka av däck och bandets insida med en ren, torr trasa.
- Flytta bandet långsamt för hand (eller försiktigt med foten när bandet är AVSTÄNGD) och rengör längs hela bandets längd.
- Upprepa stegen på den andra sidan av bandet.
- Placera silikonflaskan/munstycket mellan bandet och däck och håll flaskan lätt lutad.
- Applicera en tunn linje / en liten mängd 100 % silikonbaserat smörjmedel från fram till bak på ena sidan.
- Upprepa på den andra sidan och försök nå mitten av däck (under huvudsakliga gångytan).
- Släpp bandet igen och kör den på låg hastighet (cirka 1 km/h) i 3–5 minuter utan att någon står på den.
- Gå försiktigt på bandet i 2–3 minuter för att hjälpa smörjmedlet att fördelas jämnt.

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD GO T5 GÅMØLLE!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN
NØYE FØR BRUK.**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARSFRAKRIVELSE

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

PRODUSENTENS ERKLÆRING

FitNord bekrefter at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EF og kravene satt av standardene EN 957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN 957-6 (tredemøller, sikkerhetskrav og testmetoder).

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere
consumer@nsbrands.com

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

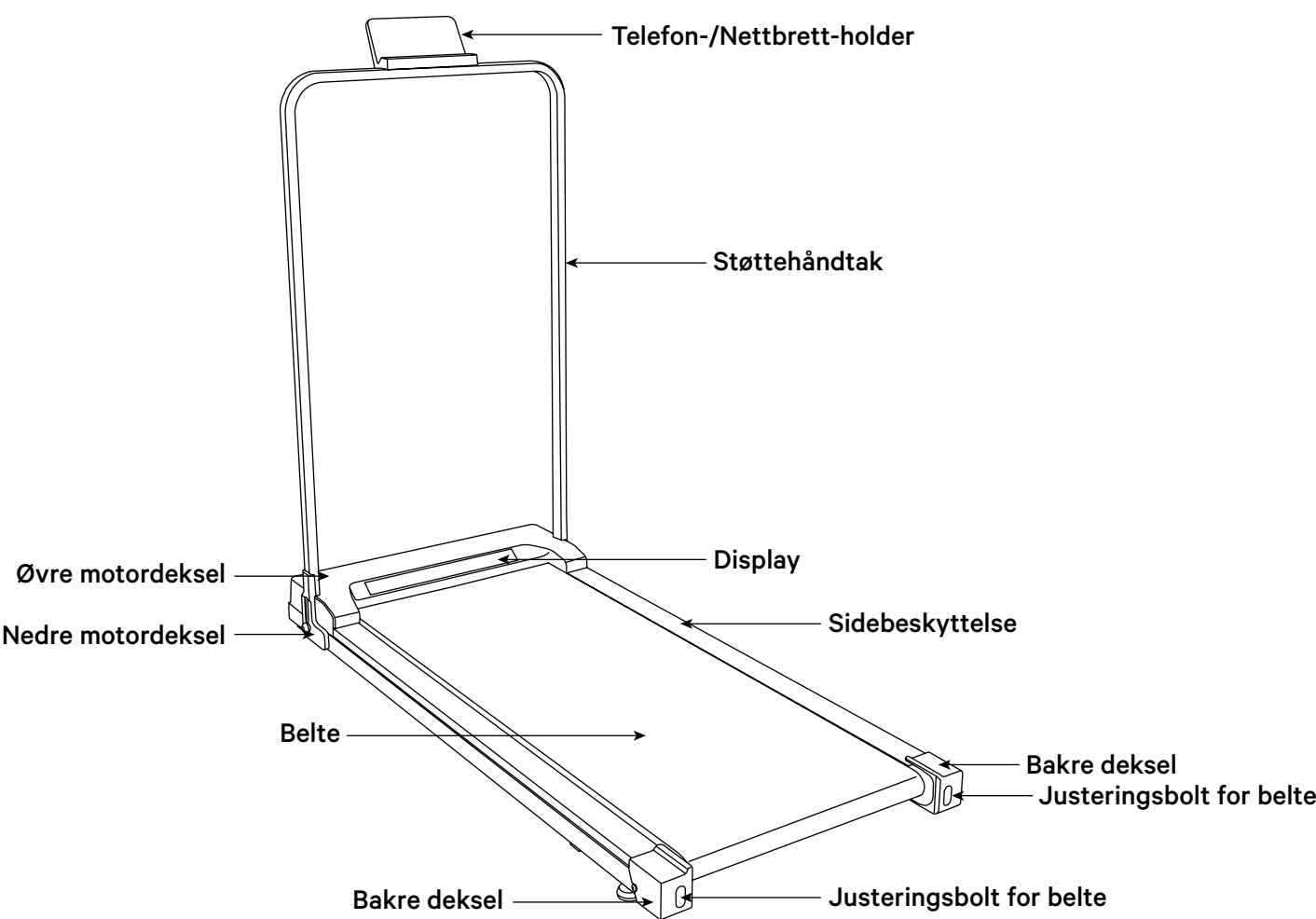
MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SIKKERHET

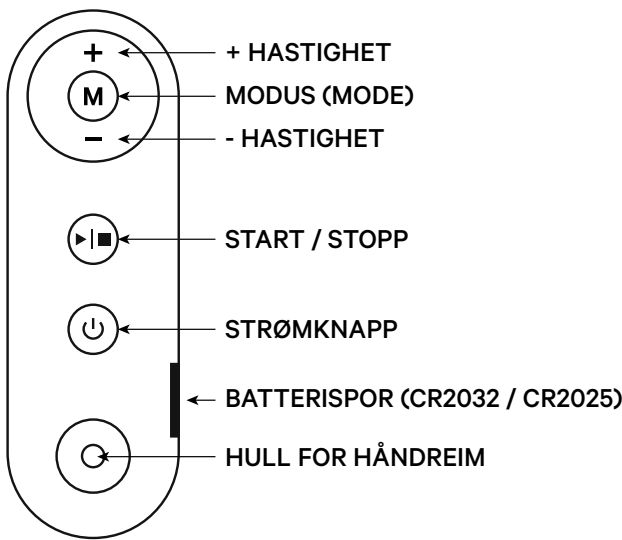
- Det er viktig å lese hele denne brukerveiledningen før du monterer og tar i bruk utstyret. Sikker og effektiv bruk kan kun oppnås dersom utstyret monteres, vedlikeholdes og brukes riktig. Det er ditt ansvar å sørge for at alle brukere av utstyret er informert om alle advarsler og forholdsregler.
- Før du starter et treningsprogram bør du rådføre deg med lege for å avklare om du har medisinske tilstander som kan sette helse og sikkerhet i fare, eller hindre deg i å bruke utstyret riktig. Legens råd er spesielt viktige dersom du bruker medisiner som påvirker hjerterefrekvens, blodtrykk eller kolesterolnivå.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan skade helsen din. Avslutt treningen dersom du opplever noen av følgende symptomer: smerte, trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, ekstrem kortpustethet, svimmelhet, ørhet eller kvalme. Dersom du opplever noen av disse tilstandene, bør du kontakte lege før du fortsetter treningsprogrammet.
- Hold barn og kjæledyr borte fra utstyret. Utstyret er kun beregnet for voksne.
- Bruk utstyret på et stabilt, flatt og jevnt underlag med beskyttelse for gulv eller teppe. For å sikre trygg bruk skal det være minst 1 meter fri plass rundt utstyret.
- Før bruk må du kontrollere at muttere og bolter er godt tilstrammet.
- Utstyrets sikkerhet kan kun opprettholdes dersom det regelmessig kontrolleres for skader og/eller slitasje.
- Bruk alltid utstyret i henhold til anvisningene. Dersom du finner defekte deler under montering eller kontroll, eller dersom du hører uvanlige lyder fra utstyret under bruk, må du stoppe umiddelbart. Ikke bruk utstyret før problemet er utbedret.
- Bruk egnede klær når du bruker utstyret. Unngå løstsittende klær som kan sette seg fast i utstyret eller begrense bevegelsen.
- Utstyret er kun beregnet for hjemmebruk.
- **Maksimal brukervekt er 100 kg.**
- Bremsseevnen er uavhengig av hastighet.
- Utstyret er ikke egnet for terapeutisk bruk.
- Vær forsiktig når du løfter eller flytter utstyret for å unngå ryggskader. Bruk alltid korrekt løfteteknikk og/eller be om hjelp ved behov.

2 TEKNISKE SPESIFIKASJONER



Navn:	FitNord Go T5
Nominell spenning:	220V/50-60Hz
Nominell effekt:	0,55 hp
Maks effekt:	1,0 hp
Produktstørrelse:	1020*490*950 mm
Pakkestørrelse:	1080*570*150 mm
Nettovekt / Bruttovekt:	16,5 kg / 18,5 kg
Maks brukervekt:	100 kg
Hastighetsområde:	1-6 km/h

3 BRUK



Knappfunksjoner

STRØMKNAPP	Slå strømmen PÅ / Slå strømmen AV og nullstill data.
START / STOPP-knapp	Start eller stopp gåmøllen. Data beholdes.
+ og - knapper	Juster hastigheten.
MODUS (MODE)	Kort trykk: bytt mellom visningsverdier (SPEED [HASTIGHET] / DISTANCE [DISTANSE] / TIME [TID] / CALORIES [KALORIER]) Langt trykk: demp pipelyden

SPEED : 20:43 : TIME
DISTANCE : 20:43 : CALORIES

Displayfunksjoner

TIME [TID]	Standardtiden er 99 minutter.
SPEED [HASTIGHET]	Viser gjeldende hastighet.
DISTANCE [DISTANSE]	Viser tilbakelagt distanse.
CALORIES [KALORIER]	Totalt kaloriforbruk under trening. Dette er kun veiledende.

4 VEDLIKEHOLD

! MERK

For å redusere risikoen for elektrisk støt, trekk alltid støpselet ut av stikkontakten før vedlikehold.

Justering av beltet

Beltet på gåmøllen er justert fra fabrikken, men hver bruker har en tendens til å belaste mer på høyre eller venstre fot. Dersom beltet beveger seg til den ene siden, må det justeres. Det finnes to justeringsbolter bak på enheten. Stram bolten på den siden beltet har forskjøvet seg mot med en halv omdreining, og løsne tilsvarende bolten på den andre siden. Roter beltet jevnt for å sikre at det er riktig sentrert. Hvis det ikke er sentrert, gjenta justeringen.



Kontroll og justering av beltestramming

- Løft beltet ved midten: riktig stramming er ca. 5–7 cm.
 - Hvis beltet glipper under gange, er det for løst.
 - Hvis beltet føles tregt eller lager friksjonslyd, er det for stramt.
- Juster bakre bolter likt på begge sider (¼ omdreining av gangen).
 - Stramme: med klokken
 - Løsne: mot klokken
- Test alltid etter justering: kjør ca. 1 km/t i 1–2 minutter.

Rengjøring

Beltet kan rengjøres med mild såpe og vann. Sørg for å tørke bort overflødig vann etter rengjøring.

Smøring av beltet

Ved aktiv bruk bør du smøre gåmøllens band/belte hver 3. måned eller hver 160 kilometer, avhengig av hva som inntreffer først.

- Løft beltet litt på den ene siden (nær midten av belet).
- Tørk av løpeplaten og innsiden av beltet med en ren, tørr klut.
- Flytt beltet sakte for hånd (eller forsiktig med foten når møllen er AV) og rengjør langs hele lengden.
- Gjenta stegene på den andre siden av beltet.
- Plasser silikonflasken/munnstykket mellom beltet og løpeplaten, og hold flasken lett på skrå.
- Påfør en tynn stripe / en liten mengde 100 % silikonbasert tredemølle-smøremiddel fra front til bak på den ene siden.
- Gjenta på den andre siden og forsøk å nå midten av løpeplaten (under hovedområdet for gange).
- Koble gåmøllen til strøm igjen og kjør den på lav hastighet (ca. 1 km/t) i 3–5 minutter uten at noen står på den.
- Gå forsiktig i 2–3 minutter for å hjelpe smøremiddelet å fordele seg jevnt.



FITNORD